Medidor de Flujo Máximo

Medidor de flujo máximo

Cuando usted tiene un ataque de asma, los músculos en sus vías respiratorias se aprietan, haciendo que las vías respiratorias se estrechen. El medidor de flujo máximo le da una advertencia anticipada de lo que está ocurriendo, a veces horas o días antes de que tenga algún síntoma de asma. Esto le hace saber que es el momento para incrementar la configuración de su inhalador de prevención del asma. Si usted puede usar su inhalador preventivo o de mantenimiento antes de que sienta los síntomas de un ataque de asma, posiblemente puede evitar que se le estrechen las vías respiratorias y evitar así un ataque severo de asma que requiera el uso de su inhalador de rescate. Mueva el marcador a la parte de abajo de la escala numerada

- Párese derecho
- Respire profundamente y llene completamente sus pulmones
- Aguante su respiración a la vez que se pone la boquilla en la boca. Cierre los labios alrededor de la boquilla - tenga cuidado de no bloquear el hoyo con la lengua.
- Exhale rápido y lo más que pueda en una sola respiración.
- Escriba el número obtenido (si usted tosió cuando sopló al medidor de flujo máximo, repita la prueba)
- Mueva el marcador nuevamente a la parte de abajo de la escala numerada y repita de nuevo la prueba. Su número más alto es su número de flujo máximo.

Para averiguar cuál es su número de flujo máximo normal, tome su flujo máximo cada día durante 2 o 3 semanas.

Su médico le puede ayudar a fijar sus zonas **verdes**, **amarillas** y **rojas** en su medidor de flujo máximo. Su médico le dirá lo que debe hacer en cada escala según su color.

Una vez que usted sabe cuál es su número normal, configure los marcadores en su medidor de flujo máximo.

- Su zona **verde** debe de estar dentro del 80% de su "mejor" puntuación y hasta su número máximo.
- Su zona **amarilla** debe de estar entre el 60 y el 80% (A veces su médico le pedirá que utilice su inhalador si está en su zona **amarilla**)
- Todo valor por debajo del 60% es su zona **roja**. Si usted está en su zona roja, su doctor generalmente le recomendará que vaya a su sala de urgencias más cercana.

Si usted tiene un ataque de asma, es útil tomar su número de flujo máximo, para que así sepa si su medicamento está funcionando.

Si se está sintiendo bien, posiblemente no necesite tomarse el flujo máximo todos los días, pero si está enfermo, puede ser útil que recuerde tomarse el flujo máximo si lo combina con otra actividad tal como el lavado de dientes.

utah county
health department
"creating healthy communities"

A.D.A.M.